

# 令和6年8.9月給食予定献立表

さいたま市立与野南中学校

日	牛乳	献立	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		その他調味料等	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
30(金)		トマトライス 北本トマトカレー うずら卵フライ 海藻サラダ	豚肉 うずら卵	牛乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん こまつな トマト	にんにく しょうが たまねぎ チャツネ りんご だいこん コーン	米 砂糖 麦 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 ごま	鶏ガラスープ デミグラスソース トマトジュース 豚ガラスープ	838	29.9	
2(月)		馬宮ひかひかごはん(こしひかり) 四川風マーボー豆腐 パリパリサラダ なし	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 ピーマン	にんじん ピーマン	もやし 長ねぎ なし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	米 砂糖 ワンタン はるさめ でん粉	油 ごま油	中華ストック トウバンジャン テンメンジャン 花椒	766	32.1	
3(火)		スパゲッティアラビアータ コールスローサラダ 豆腐のマフィン	鶏肉 豆腐 卵 豆乳	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ なす きゅうり コーン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 バター マヨネーズ	唐辛子 パジル ペーキングパウダー	781	29.1	
4(水)		キム玉丼(麦ごはん) 大豆とナッツのから揚げ 和風サラダ	豚肉 大豆 卵	牛乳 わかめ	にら にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ だけのこ きゅうり 長ねぎ 白菜キムチ	米 麦 砂糖 でん粉	アーモンド カシューナッツ 油 ごま ごま油	かつおだし	826	35.3	
5(木)		わかめごはん さばのごま風味焼き 五目きんぴら ゆかり和え	さば さつま揚げ ちりめんじゃこ わかめ	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう しょうが きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	和風だし ゆかり	727	30.0	
6(金)		チリドッグ じゃがいもスープ煮 フルーツヨーグルト	鶏肉 大豆 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー バイン缶 もも塩 みかん缶 りんご缶	パン じゃがいも 砂糖	油	ハヤシルウ 鶏ガラスープ チリパウダー	796	34.9	
9(月)		<b>重陽の節句 献立</b> さんまのかば焼き丼(麦ごはん) 菊花和え みそけんちん汁	豆腐 さんま 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう だいこん もやし 食用菊 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 麦 でん粉 こんにゃく じゃがいも	油	かつおだし みそ	801	28.1	
10(火)		2色揚げパン(ガーリック・ココア) じゃがいもといんげん豆の洋風煮 ひじきのマリネ 冷凍みかん	鶏肉 いんげん豆	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ コーン だいこん エリンギ みかん	パン じゃがいも 砂糖	油 ココア	コンソメ 鶏ガラスープ ガーリックパウダー	752	28.1	
11(水)		岩槻ひかひかごはん(彩のきずな) ホキのピリッとジャン のり香味和え 春雨キムチスープ	ホキ 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	もやし にんにく キャベツ 長ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが 白菜キムチ	米 砂糖 はるさめ	油 ごま ごま油	トウバンジャン みそ 豚ガラスープ	726	28.3	
12(木)		<b>世界味めぐり「スペイン」</b> パエージャ・デ・マリスコ トルティージャ・デ・パタス ソパ・デ・アホ	えび いかに あさり 白花豆 卵 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン パセリ にんじん トマト	たまねぎ にんにく エリンギ	米 麦 じゃがいも 麩	オリーブ油 油	サフラン粉 コンソメ 鶏ガラスープ チリパウダー	780	33.4	
13(金)		おろしうどん(地粉うどん) 2色天ぷら (かき揚げ・ちくわ磯辺天) ごま和え	大豆 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ もやし ごぼう なす 長ねぎ しょうが	地粉うどん 小麦粉 砂糖 米粉 でん粉	油 ごま	かつおだし	823	33.2	
17(火)		<b>十五夜お月見 献立</b> 子ぎつね寿司 さといものそぼろ煮 おひたし お月見ごま団子	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ もやし だいこん	米 さといも 砂糖 でん粉 白玉もち	油 ごま	和風だし	757	29.7	
18(水)		キャロットピラフ マスの香草パン粉焼き ミネストローネ	ます ベーコン まぐろ水煮	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー コーン キャベツ にんにく	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 油	鶏ガラスープ トマトピューレ スープストック	760	34.4	
19(木)		<b>日本味めぐり「香川県」</b> 肉もつそ 小あじの三杯 からし和え 打ち込み汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 小あじ	こまつな にんじん	もやし しいたけ えだまめ ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ	米 うどん こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	煮干しだし からし粉 みそ	709	34.3	
20(金)		<b>新人戦応援 献立</b> スタミナ焼肉丼(麦ごはん) れんこんと大豆とナッツのカレー風味 中華きゅうり	豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ だいこん だけのこ れんこん 長ねぎ もやし きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖 はちみつ	カシューナッツ 油 ごま油	トウバンジャン カレー粉	789	33.2	
24(火)		ポテトピラフ ツナのオムレツ マンハッタン風クラムチャウダー	あさり まぐろ水煮 白花豆 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト こまつな にんじん	にんにく キャベツ セロリー エリンギ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 バター オリーブ油	鶏ガラスープ コンソメ ローリエ オレガノ	741	29.9	
25(水)		原田さんのひかひかごはん(こしひかり) 生揚げとなすのみそ煮 荳わかめの五色和え	豚肉 生揚げ 大豆	牛乳 荳わかめ	にら にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ にんにく えのき茸 もやし なす だけのこ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	かつおだし みそ	768	29.4	
26(木)		秋の香りごはん さわらの紅葉焼き ごま酢和え けんちん汁	さわら 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しめじ ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 じゃがいも さつまいも こんにゃく	油 ごま マヨネーズ 栗	かつおだし 昆布茶	783	32.1	
27(金)		味噌ラーメン(中華めん) じゃがチー揚げ 中華和え	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	にら にんじん こまつな	長ねぎ もやし にんにく きゅうり コーン だいこん たまねぎ しょうが	米 中華めん じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	みそ ナンプレート トウバンジャン 鶏ガラスープ	786	31.4	
<ul style="list-style-type: none"> <li>都合により、予告なく献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。</li> <li>加工食品の食材料や、食材の産地等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。</li> <li>「油」はなたね油です。「その他調味料」に含まれる次の食品については記載を省略しています。(食塩 こしょう しょうゆ 酢 本みりん 清酒 ワイン 強化米)</li> <li>その日の給食を学校Webページでご覧になれます。</li> </ul>										平均 栄養量	774	31.4